



۷ ادویه لاغر کننده را به رژیمتان بیافزایید

مصرف برخی چاشنی‌های غذایی یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و از دست دادن چربی‌های اضافه است.

مصرف برخی چاشنی‌های غذایی یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و از دست دادن چربی‌های اضافه است.

به گزارش آوای سلامت به نقل از steptohealth ادویه‌ها نه تنها منجر به بهبود کیفیت سلامت می‌شوند بلکه از بیماری‌های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، و ... پیشگیری می‌کنند و مصرف منظم برخی از آنها راهی مفید برای کاهش وزن است.

زیره: این ادویه متابولیسم را افزایش می‌دهد و علاوه بر کاهش وزن، طیف وسیعی از خواص را دارد از جمله: بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ، جلوگیری از یبوست، و از بین بردن بافت‌های چربی.

لفل سیاه: برای کوتاه کردن دوره کاهش وزن، شما می‌توانید فلفل سیاه را هر روز در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. علاوه بر این نقش این ادویه در سرعت بخشیدن به فرایندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، جلوگیری از کم آبی بدن، تنظیم فشار خون و ... شناخته شده است.

هل: توانایی این ادویه در کمک به فرآیند گوارش و بهبود عملکرد سوخت و ساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده آل باشد. پژوهش نشان داده است که طعم لذیذ و بوی هل نیز روشی فوق‌العاده برای تسکین افسردگی به‌طور طبیعی است.

خردل: دانه‌های خردل با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سوخت کالری می‌شود. شما می‌توانید سه قاشق چای خوری از دانه‌های خردل را قبل از شروع تمرینات ورزشی بخورید تا از مزایای آن در از دست دادن کالری بیشتر بهره ببرید.

زردچوبه: مطالعات نشان داده که این ادویه می‌تواند تشکیل بافت چربی را کاهش دهد پس مصرف آن راه خوبی برای جلوگیری از اضافه وزن نیز هست. مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین نیز مفید است.

زنجبیل: نه تنها نقش مهمی در سوزاندن چربی‌ها دارد، بلکه به لطف خواص ضد التهابی‌اش، دستگاه گوارش را آرام می‌کند. ساده‌ترین راه این است که هر روز یک فنجان چای زنجبیل را در وعده صبحانه مصرف کنید. جالب است بدانید که زنجبیل می‌تواند مانع چاقی ناشی از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی شود و می‌تواند از زنجبیل به‌عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

دارچین: دارای مزایای سلامتی متعددی از جمله کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنفلوآنزا، کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول بد و در نهایت افزایش متابولیسم است. برای استفاده از این مزایا، دارچین را به دسرهای اضافه کنید. راه دیگر، نوشیدن چای دارچین به‌طور روزانه است.